

鶏の竜田揚げ

合計加熱調理時間 約 **10**分

[1人分：368kcal/ 食塩相当量：1.0 g]

じゅわっと肉汁あふれ出す！

コンビ加熱で鶏の旨み、しょうがの香りが際立つ一品。



材料（12人分）

鶏もも肉（一口大に切る）	6枚
<材料a>	
しょうゆ	60g
酒	50g
みりん	大さじ2
ショウガ（おろす）	大さじ1
片栗粉	150g
しし唐	24個

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	10分	220℃

下ごしらえ

・しし唐はフライパンにサラダ油を熱して、さっと炒める。

作り方

1. ボールに鶏もも肉、<材料a>を入れて混ぜ、30分程置いて下味をつける。
2. 1に片栗粉をまぶし、25mmの波型ホテルパン2枚に皮目を上にしてのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. しし唐とともに器に盛る。



調理ポイント

- ◆鶏もも肉はお好みで鶏むね肉に変えてもよい。
- ◆波型ホテルパンの代わりに、20mmのホテルパンにホテルパン用敷き網をのせて加熱してもよい。